

悩み相談を通じて明るい社会を築こう

2年C組 土井碧桜 2年E組 岡田莉歩

指導教諭 上田千晟 先生 鈴木美奈子 先生

【Abstract】

Today, the suicides mortality rate in Japan has been increasing. One of its causes is the large number of people who keep their problems instead of talking to their friends or counselors. Many people tend to avoid using counseling services though they have problems. To change such a situation, we suggest “Diagnostic Site for Counseling Services”. We also created the flowchart which indicates patterns of questions in the site. It helps you find what counseling service is suitable for you, and encourages you to tell someone about your worries.

【要旨】

近年、日本では自殺死亡率が上昇傾向にある。その原因の一つには悩みを誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまう人が多いことが挙げられる。多くの人が、悩みを抱えているにもかかわらず、相談機関の利用を避ける傾向があるのだ。この現状を打破するべく、私達は相談先診断サイトを提案する。また、そのサイトで行う質問のパターンを示すフローチャートを作成した。自分にあった相談先を見つけられれば、悩み相談を推進する一助となるはずである。

1. 序論

近年、政府や民間の活動団体の施策や活動により、日本の年間自殺者数は減少してきている（年間自殺者数最多は2014年の25,427人）。

しかし、現在の自殺者数も依然として多いことに変わりはない。2023年には21,837人ものが自殺者数に計上されている。

さらに、先ほど触れた自殺者数の減少傾向にもCOVID-19の大流行が起こってから変動があった。

〈厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 | 2024年 | 令和5年中における自殺の内容〉によると、自殺死亡率¹が2020年から増加してきている（表1・図1参照）。

¹ 人口10万人あたりの自殺者数(自殺者数÷人口×100,000 人)

・表1 自殺者数及び自殺死亡率の推移

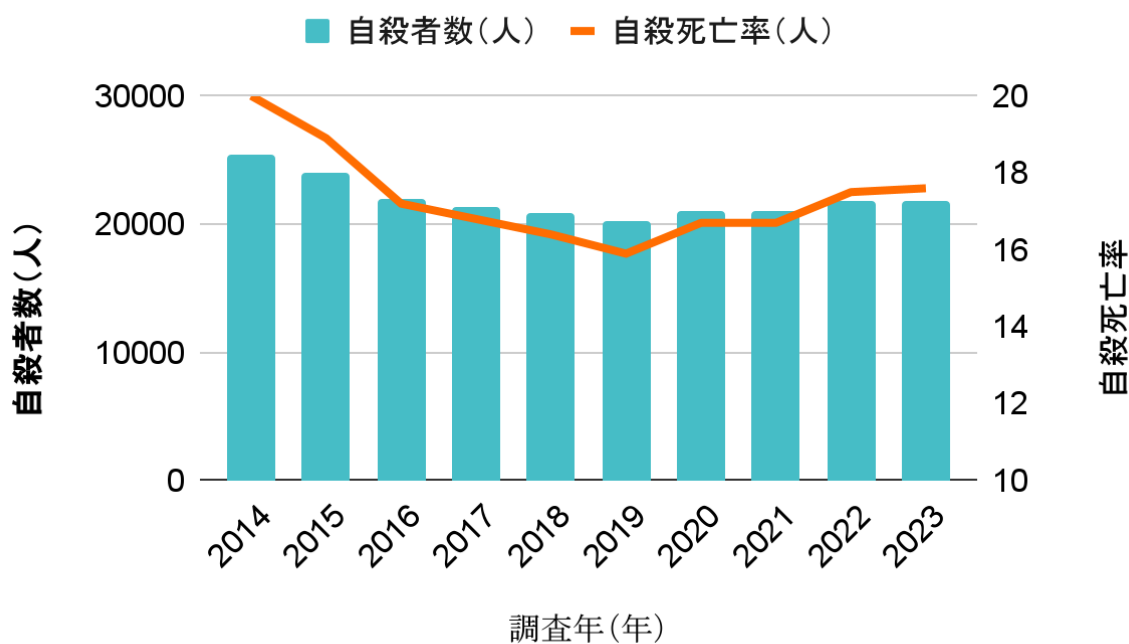
〈厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 | 2024年 | 令和5年中における自殺の内容〉にもとづき作成。

区分 年次別	自殺者（人）	自殺死亡率
2014年	25,427	20
2015年	24,025	18.9
2016年	21,897	17.2
2017年	21,321	16.8
2018年	20,840	16.4
2019年	20,169	15.9
2020年	21,081	16.7
2021年	21,007	16.7
2022年	21,881	17.5
2023年	21,837	17.6

・図1 日本の自殺者に関する推移

〈厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 | 2024年 | 令和5年中における自殺の内容〉にもとづき作成。

日本の自殺者に関する推移



2019年の自殺死亡率は15.9だが、2023年には17.6にまで増加している。
その増加は自殺の気運が日本社会で再び上がってきているということである。

2. 本論

我々は、この現状を改善するためには相談機関の利用推進が効果的だと仮定した。

2016年に、厚生労働省自殺対策推進室が20歳以上の日本人2,019人に対してある質問調査を行っている。その調査の中でこのような質問があった。「悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか」「そう思う」または「どちらかというとそう思う」と答えた人は回答者全体の46.9%である。半分近くの人が悩み相談に躊躇いを感じているのである。

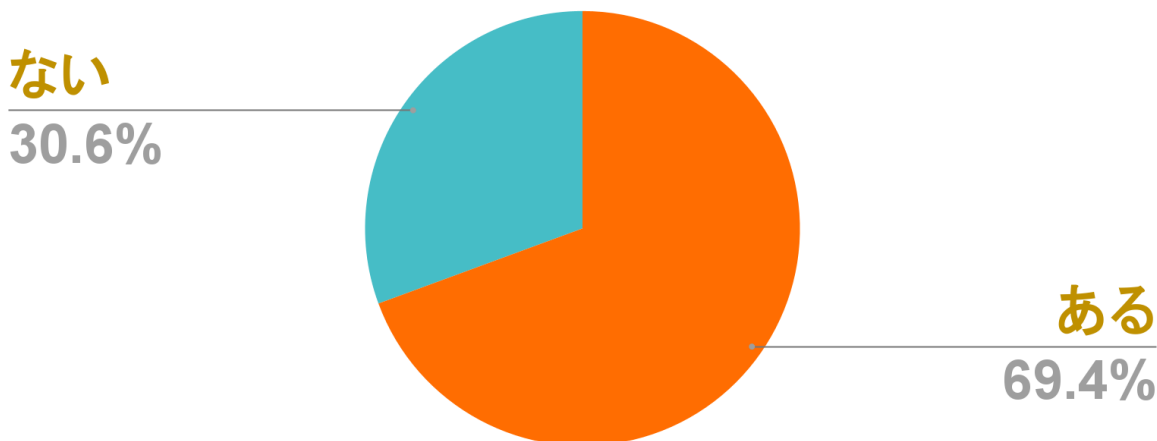
さらに、「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えた」経験がある人のうち62.9%がこの質問に「そう思う」または「どちらかというとそう思う」と答えている。つまり、自殺願望は悩み相談への躊躇いと関連があるのだ。このことは相談機関の利用推進が自殺願望を抱くほど深刻な悩みを抱える人に対して有用である可能性を示している(もちろん、自殺願望を抱くとまではいかないが大きな悩みを抱えているという人についても相談機関の利用は重要である)。

我々は茨城県立土第一高等学校に在籍する生徒49人を対象に調査を行った。

1つ目の質問は、「悩み相談を避ける傾向がありますか」である。回答者の約70%が「ある」と答えた(図2参照)。

・図2

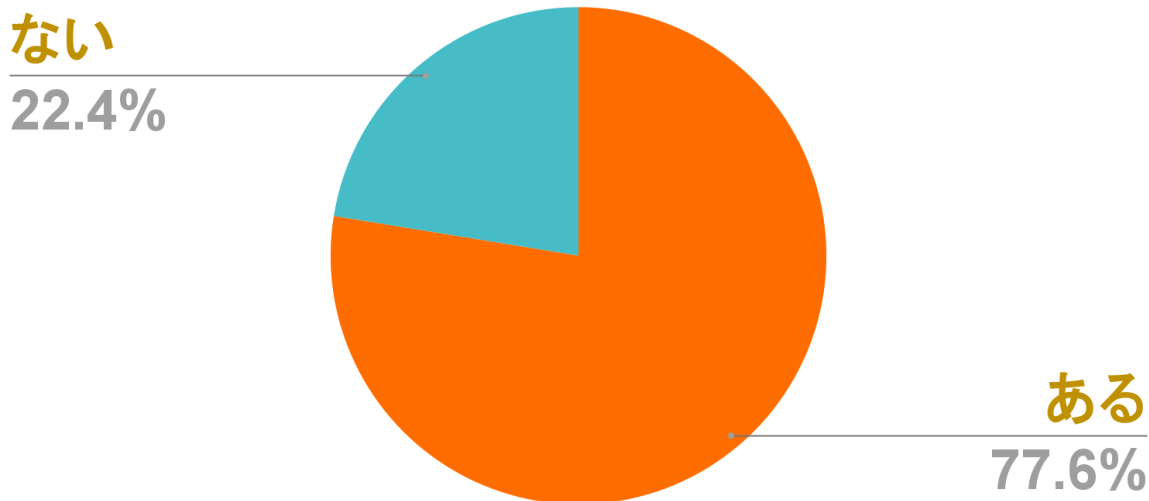
悩み相談を避ける傾向がありますか



2つ目の質問は、「心理カウンセラーや精神科医、支援団体など、相談機関を利用することを躊躇する傾向がありますか」である。回答者の約78%が「ある」と答えた(図3参照)。

・図3

心理カウンセラーや精神科医、支援団体など、相談機関を利用することを躊躇する傾向がありますか



これら2つの質問の回答結果は、生徒たちには悩みを他の人に相談せず一人で抱え込んでしまう傾向があることを示している。

また、添付した資料1に、2つ目の質問に「ある」と答えた生徒が回答した、相談機関の利用を躊躇う理由をいくつか掲載した。資料1を読むと、その理由は人それぞれで多岐にわたることがわかるだろう。

・資料1

なぜ心理カウンセラーや精神科医、支援団体など、相談機関を利用することを躊躇する傾向があるのか？

- 初対面の人と話したくないから。
- 自分の悩みのことで大事にしたくないから。
- 自分の悩みが相談機関を利用するほど深刻なものなのかどうかわからないから。
- 人の目が気になるから。
- 自分の悩みが本当に理解されるかどうか疑わしいから。
- 悩み相談は周りの人にすれば問題ないから。
- 相談機関を利用するために行う手続きが面倒だから。
- 自分の悩みに答えを示されたくないから。
- 個人情報や悩みの内容が漏洩するかもしれないから。
- 悩みを解決することについて、悩み相談はやっても無駄だと思うから。
- 相談機関の利用にはお金がかかるから。
- 自分の経歴に傷がつくかもしれないから。

これらの調査から以下の3つのことが分かった。

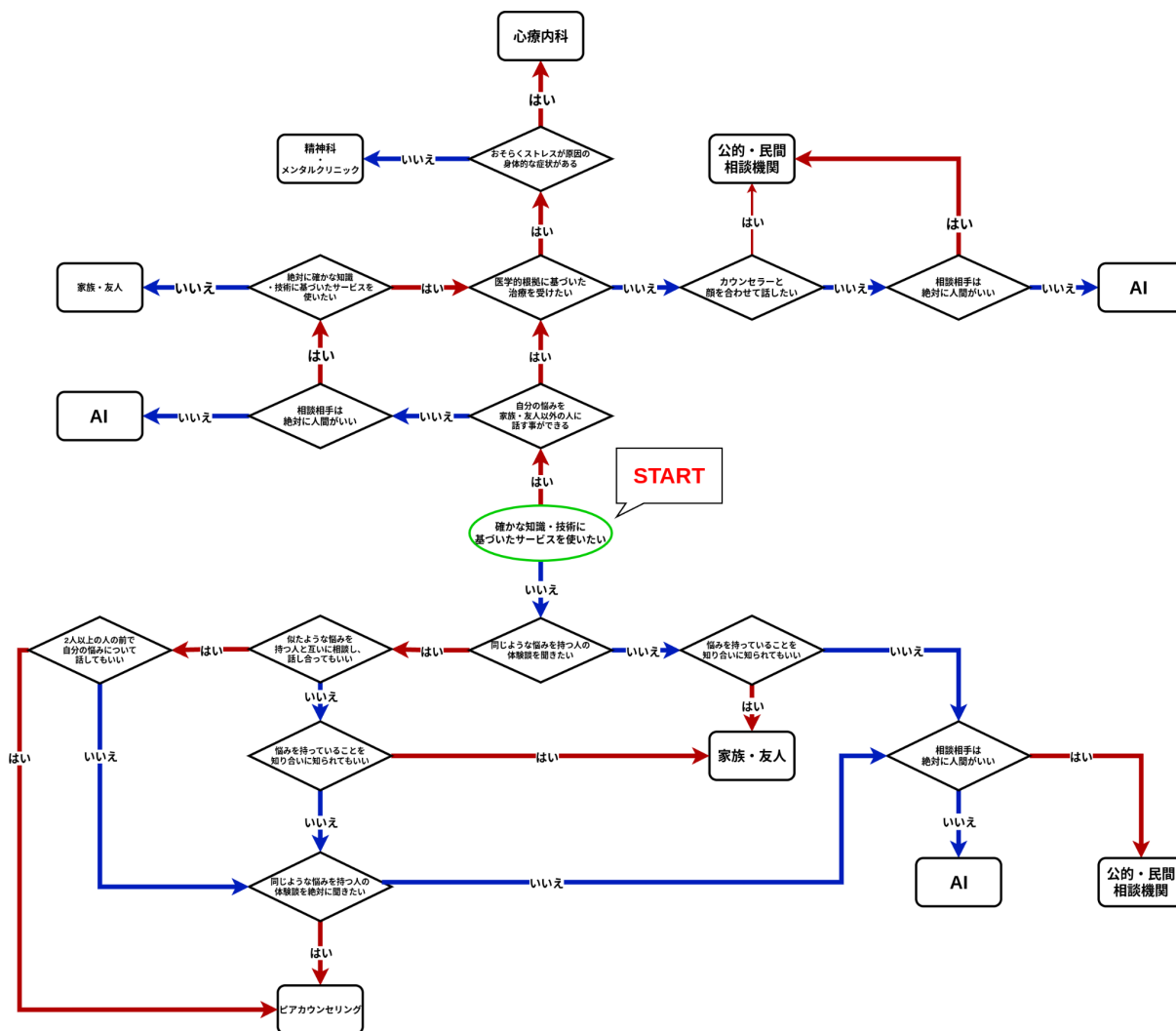
- 自殺願望と悩み相談への躊躇いには関連性がある(これは相談機関の利用推進が効果的であると推測される根拠となっている。)
- 人は他の人に相談せず悩みを一人で抱え込んでしまう傾向がある。
- 相談機関の利用を躊躇う理由は人により様々である。

このことから我々は、悩み相談を躊躇う理由のパターンを分析しその人に適した相談機関を紹介することが、一人きりで悩んでしまう人々を救う一助となるのではないかと考えた。この考えから、我々は相談先診断サイトを提案する。

このサイトはいくつかの質問に答えることでその人に適した相談先を提案するものである。相談先を表示する際はその相談先の説明とおすすめ文も付記する。

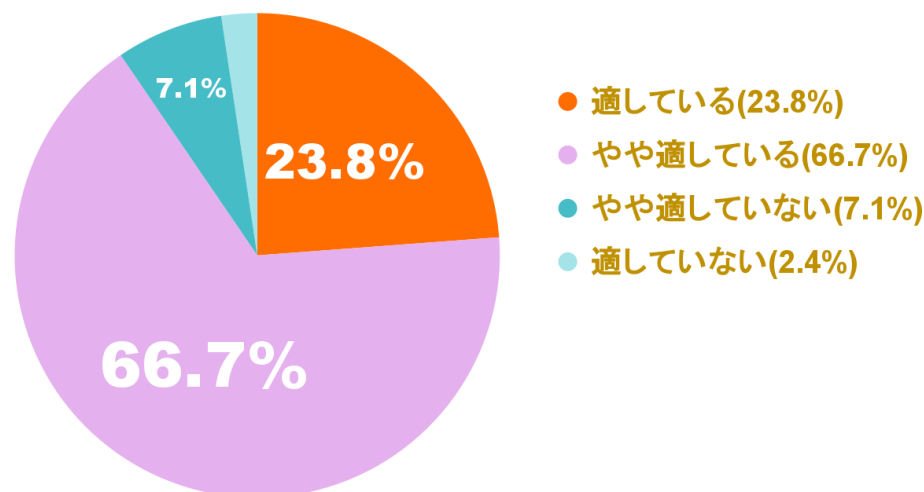
我々は相談先の特徴と悩み相談を躊躇う理由に基づいてサイトが行う質問のパターンを示す診断チャート(図4参照)を作成した。このチャートでは相談先を「家族・友人」、「公的・民間相談機関」、「ピアカウンセリング」、「精神科・メンタルクリニック」、「心療内科」、「AI」の6種類に設定している。共通点や相違点に基づいていくつか項目を設定し、相談先を「はい」か「いいえ」に分類わけし、それを参考にして質問を作成した。

・図4



上記の通りに作成した診断チャートの精度を確かめるために、我々はアンケートを実施した。対象はこの診断チャートを体験した県立土浦第一高等学校の生徒42名である。「診断結果として出てきた相談先は自分に適していると感じますか?」という質問に対して、9割以上の生徒が「適している」か「やや適している」と答えた(図5参照)。

診断結果として出てきた相談先は自分に適していると感じますか？



3. 結論

この相談先診断サイトはただ自分に合った相談先を導くだけではない。悩みを相談できない人が一歩踏み出したり、普段自分が無視しがちなメンタルの部分に向き合ったりするためのきっかけにもなりうる。診断チャートをポスターにしたり、SNSでアピールしたりすればさらに広めることもできるだろう。

自殺に至った人々の理由は様々である。それぞれの出来事に対して個別に解決する必要がある。だが、そのためには自分の悩みを口に出したり文字にまとめたりと外に出す必要があることが多い。

私たちの診断サイトがそのきっかけになれば幸いである。

4. 謝辞

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科 様、特定非営利活動法人チャイルドラインみやぎ様からは貴重な体験談や助言をいただきました。この場で御礼申し上げます。

5. 参考文献（五十音順）

- ・阿部学、下大澤翔吾 | 2023年 | 相談への躊躇いを題材とした「SOSの出し方に関する教育」の試みーデジタルマンガ教材を活用した授業実践ー | 2024年10月1日閲覧 | https://keiai.repo.nii.ac.jp/record/3371/files/6_abe,shimoosawa047-054.pdf
- ・厚生労働省 自殺対策推進室 | 2016年 | 平成 28 年 10 月実施調査自殺対策に関する意識調査 | 2024年12月7日閲覧 | https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokvokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000163362_1.pdf

・厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 | 2024年 | 令和5年中における自殺の内容 | 2024年12月7日閲覧 |

<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R06/R5jisatsunojoukyou.pdf>

・栗原 雅直 監修 | 2024年 | 【医師監修】精神科と心療内科の違いをわかりやすく解説 _ 産業医ナビ | 産業医紹介なら産業医クラウド、導入実績は13,000事業場以上 | 2025年1月10日閲覧 |

<https://www.avenir-executive.co.jp/sangyoui/column-list/column-0305/#:~:text=%E6%95%B4%E3%81%88%E3%81%BE%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%80%82-,%E3%81%BE%E3%81%A8%E3%82%81,%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%81%8C%E3%81%8A%E3%81%99%E3%81%99%E3%82%81%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

・村井俊哉 | 2021年 | 『初めての精神医学』 | 筑摩書房

・滝沢龍 監修 | 2024年 | 『やさしくわかる！文系のための東大の先生が教える 心の健康 学』 | ニュートンプレス